

5.7 Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb

1 Zdravie a zdravý životný štýl

Výkonové štandardy	Obsahové štandardy	Evaluačné otázky
<ul style="list-style-type: none">1/1 Uvádza, prečo je pohyb dôležitý pre zdravie človeka. U3-U2 Vysvetľuje dôležitosť pohybu pre správnu činnosť svalov, srdca a pod. U1 S pomocou učiteľky popisuje pohybové činnosti, ktoré rado realizuje.1/2 Má správne držanie tela v stoji a v sede. U3-U2 Rozlišuje správne a chybné držanie tela.1/3 Identifikuje typické znaky ochorenia a zdravia. U3-U2 Uvádza rozdiel medzi tým, keď je zdravé a keď je choré. U1 S pomocou učiteľky vysvetlí, čo je choroba.1/4 Uvádza príklady zdravej a nezdravej výživy. U3-U2 S pomocou učiteľky rozlišuje zdravé a nezdravé potraviny. U1 Popisuje potraviny, ktoré má rado a ktoré nie a prečo.1/5 Identifikuje zdravie ohrozujúce situácie. U3 Vie adekvátne reagovať v situáciách ohrozujúcich jeho zdravie. U3-U2 Uvádza príklady skúseností so situáciami ohrozujúcimi zdravie. U1 S pomocou učiteľky popíše situáciu, kedy bolo ohrozené jeho zdravie (príklady zranení alebo poštípanie hmyzom a pod.).	<p>Učiteľka poskytuje základné informácie o význame pohybu pre zdravie (lepšia práca srdca, pľúc, svalov). Vhodne zvolenými telesnými cvičeniami u detí rozvíja pohybové schopnosti (kondičné a koordinačné), ich dobrú úroveň deti prejavia v súťažiach, kde im učiteľka vysvetľuje rozdiel medzi víťazstvom a prehrou.</p> <p>Súčasťou aktivít sú relaxačné a uvoľňovacie cvičenia. Správne držanie tela v rôznych polohách (stoj, sed, ľah) učiteľka podporuje zdravotnými cvičeniami. Správne držanie tela v rôznych polohách (stoj, sed, ľah) učiteľka každodenne podporuje zdravotnými cvičeniami. Súčasťou aktivít sú relaxačné a uvoľňovacie cvičenia.</p> <p>Spolu s učiteľkou deti uvádzajú základné znaky choroby a jej vplyvu na denný režim.</p> <p>S pomocou učiteľky sa deti snažia charakterizovať zdravé a nezdravé stravovanie. Vysvetľuje sa im význam rovnováhy príjmu a výdaja energie (obezita a podvýživa). Dôležité je vysvetliť pitný režim.</p> <p>Učiteľka uvádza príklady zdravie ohrozujúcich situácií (poštípanie hmyzom, popálenie, poranenie atď.) a diskutuje s deťmi o ich vlastnej skúsenosti.</p> <p>Učiteľka upevňuje hygienické návyky a rozpráva sa s deťmi o význame prevencie chorôb (napríklad umývanie</p>	<p>Aký príklad významu pohybu pre zdravie vie dieťa uviesť?</p> <p>Ako stojí, sedí, leží (správne/chybné držanie tela)?</p> <p>Čo dieťaťu chutí a čo nie?</p> <p>Aké jedlo považuje za zdravé (alebo nezdravé)?</p> <p>Čo rado pije? Vie, či je tento nápoj zdravý?</p> <p>Čo si predstaví pod obezitou a ako vysvetlí jej vznik?</p> <p>Čo považuje dieťa za chorobu?</p> <p>Ako dieťa opisuje návštevu u lekára (bojí sa lekára, zubára)?</p> <p>Akú má skúsenosť s poranením?</p> <p>Ako vysvetľuje prevenciu pred infekčným ochorením?</p>

<ul style="list-style-type: none"> • 1/6 Opíše jednoduchú prevenciu prenesenia infekčného ochorenia (napr. nekýcham na druhého) a vzniku zubného kazu (čistím si zuby). 	<p>rúk ako prevencia pred infekčnými chorobami, otužovanie, pravidelný pohyb; čistenie zubov a obmedzenie konzumácie sladkostí ako prevencia pred zubným kazom a pod.)</p>	<p>Ako vysvetľuje prevenciu pred vznikom zubného kazu?</p>
---	--	--

2 Hygiena a sebaobslužné činnosti

Výkonové štandardy	Obsahové štandardy	Evaluačné otázky
<ul style="list-style-type: none"> • D 2/1 Má osvojené základné hygienické návyky (použitie toalety a toaletného papiera, umývanie rúk po použití toalety, umývanie rúk pred jedlom a po zašpinení sa atď.). U3-U2 Vie sa samostatne umyť a použiť toaletu. U1 Vie sa vypýtať na toaletu a vie sa samostatne umyť. • D 2/2 Ovláda základné sebaobslužné činnosti. U3 Vie si samostatne zaviazať šnúrky na topánkach. U2 Vie sa samostatne obliecť a vyzliecť. U1 Vie sa samostatne vyzliecť. • D 2/3 Aktívne sa zúčastňuje na príprave stolovania (desiata, obed, olovrant), používa príbor a dodržiava čistotu pri stolovaní. U3 Vie si po sebe upratať, keď ukončí stolovanie. U2 Vie sa samostatne najesť s použitím príboru. U1 Vie sa samostatne najesť s použitím lyžice. • D 2/4 Udržiava poriadok vo svojom okolí. U3-U2 Samostatne po sebe uprace hračky, pomôcky. U1 Aktívne sa zapája pri upratovaní hračiek, pomôcok (s pomocou učiteľky). 	<p>Pri každodenných činnostiach sú deti učiteľkou vedené k dodržiavaniu základných hygienických návykov (použitie toalety a toaletného papiera, umývanie rúk po použití toalety, umývanie rúk pred jedlom a po zašpinení sa).</p> <p>Učiteľka vedie deti k tomu, aby si hračky upratali a udržiavali poriadok vo svojom okolí. V každodennom režime materskej školy si deti prirodzene osvojujú a zdokonaľujú sebaobslužné činnosti ako obliekanie, vyzliekanie, prezúvanie, zaväzovanie šnúrok, osvojujú si základy stolovania (držanie príboru, použitie servítok, držanie hrnčeka či poháru pri pití).</p> <p>Učiteľka vedie deti k tomu, aby si hračky upratali a udržiavali poriadok vo svojom okolí.</p>	<p>Aké má hygienické návyky?</p> <p>Ako dieťa postupuje pri vyzliekaní a obliekaní?</p> <p>Ako si zaväzuje šnúrky?</p> <p style="text-align: right;">1</p>

3 Pohyb a telesná zdatnosť

Výkonové štandardy	Obsahové štandardy	Evaluačné otázky
<ul style="list-style-type: none"> • 3/1 Vykoná tieto základné polohy a postoje podľa pokynov: stoj, drep, kľak, sed, ľah. U2 Vykoná samostatne podľa pokynov: stoj, sed, ľah. Na základe ukážky vykoná drep a kľak. U1 Na základe ukážky vykoná polohu alebo postoj: stoj, drep, kľak, sed, ľah. • 3/2 Ovláda správnu techniku chôdze a behu. • 3/3 Ovláda skok znožmo a skok cez prekážku • 3/4 Ovláda rôzne techniky lezenia, plazenia a preliezania. U3 Ovláda chôdzu, beh, skok, lezenie, plazenie. U2 Ovláda chôdzu, beh, lezenie, plazenie, skok z miesta znožmo. U1 Ovláda: chôdzu, lezenie, zoskok z vyvýšenej podložky (s dopomocou). • 3/5 Manipuluje s náčiním: hádzanie, chytanie, podávanie, odrážanie, preskakovanie atď. U3 Manipuluje s náčiním: chytanie. U2 Manipuluje s náčiním: hádzanie, kotúľanie, podávanie, odrážanie. U1 Manipuluje s náčiním: kotúľanie, podávaní • 3/6 Ovláda tieto jednoduché akrobatické zručnosti: stoj na jednej nohe, obrat okolo výškovej osi. U3 Ovláda poskoky na jednej nohe a obrat vo výskoku okolo výškovej osi. U2 Ovláda stoj na jednej nohe. 	<p>Učiteľka na základe opakovaných pokynov a ukážok podporuje u detí osvojovanie si základných polôh a postojov (stoj čelom vpred, stoj čelom vzad, drep, kľak, sed, ľah vpred, ľah vzad). Vhodné je využívať poradové cvičenia a správnu terminológiu (upažiť, zapažiť, vzpažiť, predpažiť, pripažiť, unožiť, zanožiť, prednožiť, prinožiť, pokrčiť, skrčiť a pod.).</p> <p>Prostredníctvom vhodných telesných cvičení a pohybových hier učiteľka deťom pomáha osvojiť si a zdokonaľiť správnu techniku základných lokomočných pohybov (beh rýchly a pomalý, slalomový beh, beh cez prekážky, beh zo štartu do cieľa).</p> <p>Učiteľka zaraďuje cvičenia zamerané na skoky znožmo na mieste, skoky znožmo z miesta do diaľky, skoky zo zvýšenej podložky, skoky na jednej nohe, preskakovanie prekážok</p> <p>Učiteľka využíva na zaradenie rôznych techník lezenia, podliezania a preliezania aj náradie a náčinie.</p> <p>Učiteľka využíva pri manipulácii s náčiním rôzne cvičenia ako hádzanie lopty jednoručne a obojručne, hádzanie a chytanie lopty vo dvojiciach, hádzanie lopty na cieľ, podávanie a odrážanie lopty rôznej veľkosti, preskoky na švihadle, psychomotorické cvičenia a hry s využitím netradičného náčinia, ako sú šatky, padáky, a iné.</p> <p>Pre rozvoj jednoduchých akrobatických zručností je vhodné využívať cvičenia zamerané na rozvoj koordinačných schopností najmä na podporu dynamickej rovnováhy (chôdza a beh po vyvýšenej rovine – lavičke, balančnej plošine) a statickej rovnováhy (stoj na jednej</p>	<p>Aké cvičenia má dieťa najradšej?</p> <p>Aké cvičenia nechce robiť? Prečo?</p> <p>Ako zareaguje pri zadaní slovného pokynu (vykoná správne zadanú polohu, postoj) ?</p> <p>Akú techniku využíva pri chôdzi a behu?</p> <p>Ako prekonáva preskokom prekážku?</p> <p>Ako prelieza/podlieza prekážku?</p> <p>Ako triafa loptu do cieľa (jednoručne/obojručne)?</p> <p>Ako chytá loptu?</p> <p>Aké akrobatické zručnosti ovláda?</p>

<p>U1 Vykona obrat chodzou okolo vlastnej osi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3/7 Rytmicky spravne vyuziva zakladne lokomočne pohyby a tanečne kroky na hudobný sprievod. U2 Rytmicky spravne vyuziva zakladne lokomočne pohyby a tanečne kroky. U1 Imituje tanečne kroky • 3/8 Dodržiava pravidlá v pohybových hrách. U3-U2 Chápe dôležitosť/význam pravidiel v hrách. U1 Po upozornení rešpektuje pravidlá • 3/9 Zvládne turistickú prechádzku. U3-U2 Zvládne bez únavy a vyčerpania turistickú prechádzku. U1 Súvislou chodzou zvládne krátku turistickú prechádzku. 	<p>nohe, váha predklonmo - lastovička). Učiteľka zaraďuje cvičenia pre nácvik a následné zdokonalenie prevalov (kotúľ vpred, kolíska, bočné prevaly). Odporúčajú sa využívať pohybové hry zamerané na zmeny polôh a postojov, rozvíjajúce reakčnú a orientačnú schopnosť. Pre celkový rozvoj koordinácie je vhodné zaraďovať obraty okolo výškovej osi s poskokmi alebo vo výskoku</p> <p>Učiteľka zaraďuje hudobno-pohybové hry na osvojenie rytmizácie štvrtových dób v 2/4 takte hrou na telo a na vyjadrovanie hudobného rytmu pri chôdzi alebo behu. Na základe ukážky deti imitujú tanečné kroky ako napr. krok poskočný, krok prísunný na hudobný sprievod.</p> <p>Následne je možné zaradiť pohybovú improvizáciu na báze vlastnej tvorivosti na známy alebo neznámy hudobný sprievod</p> <p>V pohybových hrách učiteľka vysvetľuje význam pravidiel a dôležitosť ich dodržiavania. Súčasne u detí podporuje súťaženie a myšlienku fair-play.</p> <p>Učiteľka motivuje deti počas prechádzky tak, aby deti zvládli súvislú chôdzu primeraného trvania bez únavy alebo vyčerpania. Turistické prechádzky sa spravidla realizujú počas pobytu vonku.</p>	<p>Ako udržiava rovnováhu v stojí na jednej nohe?</p> <p>Ako realizuje kotúľ vpred (alebo iné prevaly)?</p> <p>Ako reaguje pohybom na hudbu?</p> <p>Ako imituje tanečné kroky?</p> <p>Ako improvizuje pri tanci?</p> <p>Rešpektuje pravidlá v pohybových hrách? Ako reaguje pri prehre (výhre)? Ako reaguje v prípade, že iné dieťa pravidlá nedodržiava?</p>
---	--	---

